

**PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA EMPAT
GAWANG TERHADAP KESEGRAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS V DI SD NEGERI SINDUADI 1, KECAMATAN MLATI,
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



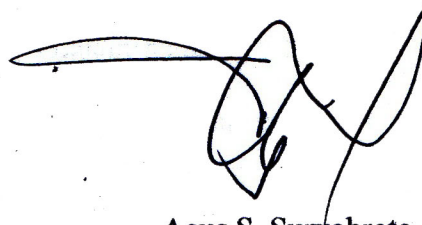
Oleh:
Gana Nur Putra Pamungkas
NIM. 12604221013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola terhadap Kesenagaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Gana Nur Putra Pamungkas, NIM. 12604221013 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 April 2016
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the left.

Agus S. Suryobroto, M.Pd
NIP. 19581217 198803 1001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Gana Nur Putra Pamungkas, NIM. 12604221013, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 April 2016
Yang Menyatakan,



Gana Nur Putra Pamungkas
NIM. 12604221013

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Gana Nur Putra Pamungkas, NIM. 12604221013 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 21 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Sumhendartin S, M.Pd	Ketua Penguji		29/7-2016
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		29/7-2016
Komarudin, M.A	Penguji Utama		29/7-2016
Ngatman, M.Pd	Penguji Pendamping		29/7-2016

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Barangsiapa yang bersungguh-sungguh maka dia akan mendapatkannya (Al-Mahfudzot)
2. Dengan kegagalan kita bisa belajar, bagaimana kedepan lebih baik lagi. Jadi jangan pernah takut untuk gagal (Bob Sadino)
3. Sebaik-baiknya motivasi adalah motivasi dalam diri sendiri (Gana Nur Putra Pamungkas)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi: Kedua Kedua orangtua saya Bapak Giatno dan Ibu Siti Nuryati yang dengan segenap jiwa dan raga selalu membimbing, memberi arahan, nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, doa, serta pengorbanan tak ternilai, dan juga untuk kakak saya Galeh NPP yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi serta adik saya Gio Wahyu Putra.

**PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA EMPAT
GAWANG TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS V DI SD NEGERI SINDUADI 1, KECAMATAN MLATI,
KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2015/2016**

Oleh:
Gana Nur Putra Pamungkas
NIM. 12604221013

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa siswa cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah tes TKJI untuk usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 25). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016, dengan nilai $t_{hitung} = 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$ ”. Nilai rata-rata *pretest* 12,35 < rata-rata *posttest* 15,50. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016.

Kata Kunci: *permainan modifikasi sepakbola, kesegaran jasmani, siswa putra 10-12 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun 2015/2016” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta sebagai Pembimbing Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan

waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Agus S. Suryobroto, M. Pd., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala sekolah, guru, dan siswa SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	11
1. Hakikat Sepakbola.....	11
2. Hakikat Sepakbola Empat Gawang.....	18
3. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	22
4. Hakikat Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	34
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian.....	41
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Hasil Penelitian	51
2. Hasil Uji Prasyarat	62
3. Hasil Uji Hipotesis	63
B. Pembahasan.....	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	71
D. Saran-saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SK dan KD Penjasorkes Sekolah Dasar Kelas V.....	5
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	48
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	48
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	52
Tabel 6. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 40 m	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 40 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman	54
Tabel 8. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> GST.....	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	56
Tabel 10. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Baring Duduk	57
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Administrasi Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Faktor Pelaksanaan.....	57
Tabel 12. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Loncat Tegak	59
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	59
Tabel 14. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 600 m	60
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 600 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	61

Tabel 16. Uji Normalitas.....	62
Tabel 17. Uji Homogenitas.....	62
Tabel 18. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kesegaran Jasmani.....	63
Tabel 19. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Masing-masing Komponen Kesegaran Jasmani.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola untuk Sekolah Dasar	16
Gambar 2. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	19
Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 4. Desain Penelitian.....	42
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman	53
Gambar 6. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 40 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	55
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman	56
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Baring Duduk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	58
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	60
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Lari 600 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	77
Lampiran 2. Surat Keterangan dari BAPPEDA.....	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Sinduadi 1	79
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	80
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur	82
Lampiran 6. Data Penelitian.....	84
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	86
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	93
Lampiran 9. Uji t.....	94
Lampiran 10. Tabel t.....	98
Lampiran 11. Daftar Hadir.....	99
Lampiran 12. Daftar Nama Siswa SD Negeri SINDUADI 1.....	100
Lampiran 13. Program Latihan	101
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	103

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap orang. Pendidikan yang baik akan berpengaruh terhadap kemajuan sumber daya manusia suatu bangsa. Sebaliknya, pendidikan yang kurang tertata dengan baik akan berdampak buruk terhadap kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, pendidikan merupakan suatu yang mendasar dalam kehidupan manusia serta memiliki hubungan erat dengan kemajuan manusia itu sendiri. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diberikan pada setiap jenjang kelas dan pada setiap jenjang sekolah, baik dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. PJOK merupakan mata pelajaran yang sangat *urgen* dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Pembelajaran PJOK di sekolah dasar mempunyai ciri khusus dan khas sesuai dengan karakteristik usia peserta didik. Pada hakikatnya pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan saja, melainkan peningkatan aspek afektif dan kognitif melalui aktivitas jasmani. Tujuan tersebut dapat dicapai melalui pemahaman guru PJOK tentang proses pembelajaran PJOK. Guru dapat mengemas pembelajaran PJOK sesuai dengan karakteristik peserta didik di sekolah dasar, sehingga ketiga aspek di atas dapat tercapai. Penggunaan model pembelajaran pada pembelajaran PJOK harus disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, agar kebutuhan untuk bergerak dan tumbuh kembang dapat tercapai.

Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Terutama kesegaran guna mendukung motivasi belajar siswa. Secara teoritis, apabila seorang siswa sakit, akan mengganggu konsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar, dengan demikian kesegaran secara tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 113) kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif terhadap: (1) Peningkatan kemampuan sirkulasi darah dan kerja jantung, (2) Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan, (3) Peningkatan kemampuan gerak secara efisien, (4) Peningkatan kemampuan pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) Peningkatan kemampuan merespon dengan cepat.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga

cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Pada anak usia sekolah mempunyai potensi besar untuk mengoptimalkan aspek perkembangan seperti aspek fisik. Aspek fisik merupakan perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Dapat diduga aspek fisik berpengaruh terhadap ketrampilan gerak yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, dan kontrol gerak. Keterampilan gerak anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kesegaran tubuh, dan kesegaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Dengan demikian kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap individu yang memiliki kesegaran jasmani optimal akan mampu melakukan tugasnya dengan efisien tanpa lelah yang berarti dan memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas lain.

Keberhasilan pembelajaran PJOK ditentukan oleh beberapa unsur, antara lain: guru, peserta didik, metode pembelajaran, sarana dan prasarana,

kurikulum, lingkungan, serta media. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian yang serius oleh guru PJOK maupun pemerhati pendidikan. Hal tersebut penting sekali, karena selama ini pembelajaran PJOK masih terdapat banyak kendala. Salah satu kendala yang dihadapi oleh guru PJOK adalah terbatasnya sarana dan prasarana, sehingga para peserta didik tidak bisa belajar secara optimal selain itu para peserta didik memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Permasalahan umum yang sering terjadi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah selama ini dilaksanakan dengan menggunakan sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik, model pembelajaran yang konvensional, serta guru kurang kreatif dalam mengemas pembelajaran.

Salah satu upaya untuk menguraikan permasalahan di atas ialah melalui peningkatan kreativitas guru PJOK dalam mengelola pembelajaran serta disesuaikan dengan standar kompetensi mata pelajaran PJOK yang harus dicapai. Penggunaan pendekatan yang tepat, variasi, maupun modifikasi alat dan permainan dalam pembelajaran PJOK dapat menunjang terlaksananya standar kompetensi yang telah ditentukan. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen,

1995: 4). Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

SK KD Penjaorkes Sekolah Dasar kelas V yaitu pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. SK dan KD Penjasorkes Sekolah Dasar Kelas V

SK	KD
Semester 1	
Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1) Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran 2) Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran
Semester 2	
Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1) Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran 2) Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran

Berdasarkan survei di kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016, dalam hal sepakbola prestasi sepakbola, di setiap *event* yang diikuti, masih belum membanggakan, karena jarang mendapat juara. Hal ini dikarenakan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Fasilitas yang ada meliputi; jumlah *cone*/kerucut hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang

dimiliki hanya 6 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Program latihan pelatih masih memfokuskan pada teknik dasar seperti *passing*, kontrol, *dribbling* dan *shooting* diselingi dengan berbagai variasi dan juga hanya diperbanyak permainan saja, sehingga siswa merasa bosan. Latihan hanya diperbanyak pada permainan saja, misalnya siswa datang dan langsung melakukan *game* kemudian pulang. Pada saat permainan, terlihat siswa cepat mengalami kelelahan, sehingga siswa yang memiliki teknik sepakbola yang bagus tidak dapat mengeluarkan tekniknya sampai akhir permainan. Bahkan ada siswa yang meminta diganti oleh siswa lain karena sudah mengalami kelelahan sebelum permainan selesai, hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh siswa masih kurang. Padahal untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik pula. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Salah satu bentuk kreativitas guru PJOK dalam mengoptimalkan pembelajaran di kelas dapat melalui permainan modifikasi sepakbola empat gawang. Pembelajaran permainan modifikasi sepakbola empat gawang lebih

menekankan pada upaya pengembangan kebugaran jasmani siswa dan mengetahui sportivitas. Implementasinya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya yang tinggi serta tempat atau lapangan yang luas, akan tetapi upayakan saja pemanfaatan dari lingkungan yang ada di sekolah.

Bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, salah satunya yaitu bermain sepak bola dari anak-anak hingga orang dewasa. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar hakiki. Para ahli pendidikan berpendapat bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain. Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi anak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar kelas atas. Peserta didik sekolah dasar kelas atas masih memiliki ciri-ciri fisik yang lemah dan gerakan yang kasar, sehingga dalam pembelajaran sepakbola harus menggunakan aturan tersendiri yang sesuai dengan kemampuan anak tersebut. Jika anak tidak disediakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan karakteristik fisik, maka justru akan mengakibatkan sakit atau cedera. Dengan bertitik tolak dari hal tersebut, maka perlu dipikirkan agar sarana dan prasarana

yang digunakan lebih sesuai dan aturan bermain sesuai dengan karakteristik anak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani siswa SD masih kurang baik karena guru PJOK kurang kreatif dalam mengemas pembelajaran di sekolah.
2. Sarana dan prasarana di SD yang tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik.
3. Sebagian siswa cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
4. Belum diketahui pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi. Pembatasan masalah dalam penelitian ini pada masalah pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

“Adakah pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang tepat. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi hasil serta kemudian dapat bermanfaat bagi:

1. Secara Teoretis
 - a. Hasil penelitian ini dijadikan pedoman dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD melalui permainan modifikasi sepakbola empat gawang.
 - b. Dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengatasi masalah sarana dan prasarana yang belum memadai di sekolah dasar dengan permainan modifikasi sepakbola empat gawang.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai tambahan motivasi pada siswa agar senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

- b. Sebagai tambahan informasi bagi guru mengenai upaya mengembangkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran permainan sepakbola empat gawang.
- c. Sebagai tambahan wawasan bagi penulis tentang pengaruh pembelajaran permainan sepakbola empat gawang terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 1992: 70). Menurut Soedjono, dkk., (1999: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan ("mencetak gol"). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari

titik pinalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh badan di daerah penalti (Muhajir, 2004: 22).

Berdasarkan beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan di area kotak penalti.

b. Sepakbola untuk Siswa Sekolah Dasar

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo Scheunemann (2012: 49) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun,

kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak.

Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjot tentang teknik sepakbola.

Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah

- 1) Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- 2) Waktu pertandingan 2x20 menit.
- 3) Ukuran lapangan Panjang: 60 meter, Lebar: 40 meter.
- 4) Ukuran gawang Tinggi: 2 meter, Lebar: 5 meter.
- 5) Titik pinalti 9 meter dari gawang.

Menurut Dietrich, K dan Dietrich, K.J. (1981) dan PSSI (2002) mengatakan bahwa lama pertandingan sampai usia 12 tahun 2 x 25 menit, dengan diadakan peraturan-peraturan tersendiri; dimana ukuran luas lapangan, lebar gawang dan ukuran bola mengalami perubahan. Lapangan: panjang 70 meter dan lebar 50 meter, daerah tendangan pinalti 12 meter, daerah gawang 4 meter, dan jarak pemain lawan dari tendangan bebas saat pertandingan dimulai 7 meter. Gawang: lebar 5 meter dan tinggi 2 meter. Bola: lingkaran tengah paling sedikit 62 cm, dan paling besar 65 cm. Berat

bola: paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram. Regu terdiri atas tujuh pemain.

Menurut Nuryadi (2011: 8) (dalam Havid Firmansyah P, 2011) model permainan sepakbola di sekolah dasar meliputi level-level sebagai berikut:

- 1) Level 1, yaitu permainan untuk kapasitas dan kemampuan dasar (umur 6-7 tahun).
- 2) Level 2, yaitu permainan sepakbola mini (umur 8-9 tahun).
- 3) Level 3, yaitu permainan sepakbola 7 vs 7 (umur 10-11 tahun).
- 4) Level 4, yaitu permainan sepakbola 8 vs 8 (umur 12-14 tahun).

Menurut Supardi dan Suroyo (2010) (dalam Suhartono, 2012), teknik dasar yang yang dipelajari di tingkat sekolah dasar terdiri dari menendang, menerima/mengontrol, dan menggiring bola.

- 1) Teknik menendang bola terdiri dari: menendang bola dengan kaki dalam, menendang dengan punggung kaki, dan menendang dengan kura-kura kaki.
- 2) Teknik menerima/mengontrol bola terdiri dari: menerima dengan sol sepatu dan dengan kaki bagian dalam.
- 3) Teknik menggiring bola terdiri dari: menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

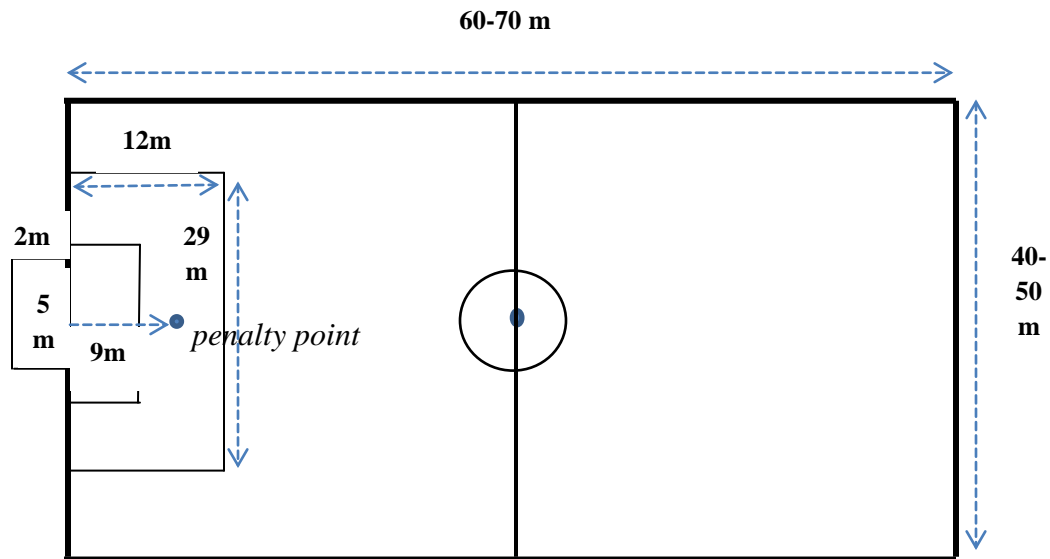
Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2002) menerbitkan Buku Peraturan Permainan Khusus Pemain Berusia 12 Tahun. Isi dari buku tersebut memuat peraturan-peraturan khusus untuk permainan sepakbola pemain usia 12 tahun sebagai berikut:

1) Lapangan Permainan

Lapangan permainan harus empat persegi panjang. Panjangnya tidak boleh lebih 70 meter dan tidak boleh kurang 60 meter. Lebar

lapangan tidak boleh lebih 50 meter dan tidak boleh kurang 40 meter (disesuaikan dengan lapangan yang ada). Daerah gawang pada masing-masing ujung lapangan dibuat dengan ketentuan dua garis pada sisi kanan dan kiri ke arah garis gawang pada jarak 4 meter dari sebelah dalam masing-masing tiang gawang. Dibuat dari garis ini dua garis tegak lurus ke dalam lapangan permainan dengan jarak 4 meter dan dihubungkan dengan sebuah garis yang dibuat sejajar garis gawang. Daerah yang dibatasi oleh garis-garis ini dan garis gawang adalah daerah gawang. Daerah hukuman (*penalty area*) dibuat dua buah garis pada sisi kanan dan kiri ke arah garis gawang pada jarak 12 meter dari sebelah masing-masing tiang gawang. Dibuat dari garis ini dua garis tegak lurus ke dalam lapangan permainan dengan jarak 12 meter dan dihubungkan dengan sebuah garis yang sejajar dengan garis gawang 29 meter adalah daerah hukuman (*penalty area*). Pada masing-masing daerah hukuman terdapat sebuah titik hukuman (*penalty point*) yang berjarak 9 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama dari kedua tiang gawang tersebut. Garis busur/lingkar dibuat dengan jarak 5 meter dari masing-masing titik hukuman di luar daerah hukuman. Sedangkan busur tendangan sudut adalah seperempat lingkaran dengan jarak 0,75 meter pada masing-masing tiang bendera sudut dalam lapangan permainan. Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang berdiri yang sama

jaraknya dari tiang bendera sudut dan dihubungkan secara horizontal oleh sebuah mistar/palang gawang. Lebar gawang berjarak 5 meter antara masing-masing tiang diukur dari bagian dalam tiang gawang dan tinggi berjarak 2 meter dari pinggir paling bawah mistar/palang gawang ke tanah. Lebar kedua tiang gawang dan lebar mistar/palang gawang harus sama, yaitu tidak lebih dari 8 cm.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola untuk Sekolah Dasar
(Sumber: PSSI, 2002)

2) Bola

Bola harus berbentuk bulat, bagian luar dibuat dari kulit atau bahan yang cocok lainnya yang diperkenankan. Lingkaran bola tidak lebih 64 cm dan tidak kurang 62 cm. Berat bola pada saat dimulai pertandingan tidak lebih dari 440 gram dan tidak kurang dari 400 gram (Bola No. 4). Tekanan udara 0,4-0,6 atmosfir (400-600 gram/cm²) pada permukaan laut.

3) Jumlah Pemain

Suatu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih 7 (tujuh) pemain, salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak dapat dimulai jika jumlah pemain salah satu tim kurang dari 5 (lima) orang pemain.

4) Lama Pertandingan

Lamanya pertandingan selama 2 (dua) babak yang sama yaitu minimal 20 menit maksimal 30 menit, kecuali disepakati lain antara wasit dan kedua tim yang bertanding. Setiap kesepakatan untuk merubah lama pertandingan harus dilakukan sebelum permainan dimulai (*kick off*) dan disesuaikan dengan peraturan pertandingan yang diberlakukan untuk pertandingan itu.

5) Tendangan dari Titik Pinalti

Tendangan dari titik pinalti adalah cara untuk menentukan tim yang menang dari pertandingan. Dalam peraturan pertandingan kompetisi harus dijelaskan atau dicantumkan, jika pada akhir dari pertandingan itu berkesudahan seri/*draw*, untuk menentukan tim yang menang dengan cara:

- a) Dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 5 menit (*extra time*)
- b) Dengan sistem *sudden-death*
- c) Jika dari hasil *extra time* masih tetap seri/*draw* dilanjutkan dengan tendangan dari titik pinalti oleh 5 pemain silih berganti.

Sedangkan untuk peraturan lainnya yang tidak disebutkan adalah sama dengan permainan sepakbola pada umumnya.

2. Hakikat Sepakbola Empat Gawang

Permainan sepakbola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh orang-orang Belanda. Semula permainan ini dimainkan hanya oleh orang Belanda dan kaum bangsawan saja, akan tetapi lambat laun permainan sepak bola dimainkan juga oleh orang-orang pribumi. Seperti diketahui, bahwa orang Belanda menetapkan banyak aturan-aturan yang membatasi kegiatan bangsa pribumi. Dalam perkembangannya, sepakbola digunakan sebagai sarana atau media untuk mencapai berbagai macam tujuan, baik rekreatif, edukatif, maupun prestatif.

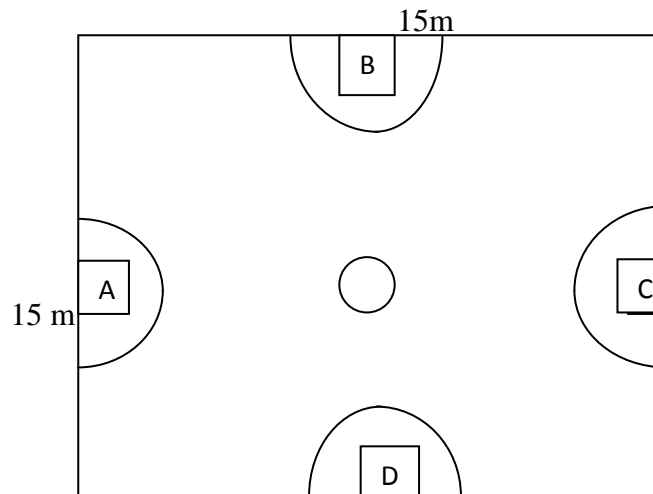
Sekarang ini sepakbola di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini dikarenakan permainan sepak bola dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Permainan sepak bola banyak dimainkan bukan saja di perkotaan, tetapi juga di desa-desa. Hal ini disebabkan diantaranya peralatan yang digunakan sederhana, dapat dilakukan sekaligus oleh banyak orang, dapat dilakukan di berbagai lapangan, serta memberikan rasa senang atau gembira.

a. Peraturan Permainan Sepakbola Modifikasi dengan Empat Gawang

Dalam realitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terjadi masalah yang besar, yaitu terbatasnya sarana dan

prasarana. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang ada di sekolah sangat minim, apalagi terkait dengan prasarana, sekolah tidak memiliki lapangan atau halaman yang luas (memadai). Untuk itu para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus kreatif dalam mengatasi hal tersebut.

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti. Gambar permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang sebagai berikut.



Gambar 2. Lapangan Sepakbola Empat Gawang
(Sumber: Agus S. Suryobroto, 2015)

b. Sarana dan Prasarana Sepakbola Empat Gawang

Lapangan sepakbola modifikasi berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 15 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter gawang 5 cm, diameter

lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Di sekitar gawang dibuat daerah bebas serang, yaitu setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahanpun juga harus berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang.

c. Peraturan Sepakbola Empat Gawang

Aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang adalah sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 4-5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. Setiap ada

bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain.

Setelah permainan sudah berjalan 10 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 10 menit, maka bola ditambah 2 buah bola, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, *heading*, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 2), kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Muhajir (2004: 79), menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani disebut sebagai orang yang fit yaitu orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi juga untuk mengisi waktu luang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Sudarno, 1992: 4). Menurut Wahjoedi (2000: 6), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap untuk

menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut kebugaran dinamis. Seseorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatannya manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan.

Penerapan prinsip dasar latihan harus aman bagi keselamatan peserta didik. Untuk itu harus diperhatikan 4 faktor yang disebut prinsip *FITT*. Menurut Rusli Lutan (2001: 35) singkatan FITT adalah *Frekuensi, Intensity, Time, Tipe*, dan pengertian dari FITT sebagai berikut:

1) Frekuensi (F)

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan tugas atau aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Untuk setiap komponen dianjurkan guna mencapai derajat kebugaran yang memadai,

keseringan melakukannya adalah 3-4 kali selama per minggu. Namun ada pengecualian untuk peningkatan kekuatan. Para ahli sepakat bahwa untuk membina komponen kekuatan, maksimal 3 kali seminggu dengan selang hari istirahat. Pengecualian prinsip itu berlaku pada kelompok otot yang berbeda.

2) Intensitas (I)

Intensitas adalah seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan, dan intensitas ini dapat diukur dengan cara yang berbeda. Penggunaan metode memantau denyut jantung dapat dipakai untuk memantau intensitas latihan daya tahan aerobik. Seberapa serasi takaran beratnya latihan tergantung pada tujuan. Bila tujuannya untuk pertandingan maka intensitasnya tinggi, dan bila hanya untuk mencapai derajat sehat, maka intensitasnya boleh lebih rendah. Sehubungan dengan hal ini, tugas guru penjas adalah untuk mengajarkan siswa agar dapat memahami dan memantau intensitas kegiatannya.

3) Time (T)

Time atau waktu adalah lamanya kegiatan dilaksanakan, dan seberapa lama latihan berlangsung, bergantung pada komponen kebugaran yang dilatih. Sebagai contoh, untuk melatih fleksibilitas dengan *stretching* misalnya, dibutuhkan latihan antara 10 hingga 30 detik bagi setiap jenis gerakan. Kemudian waktu keseluruhan didapat dari hasil perkalian antara jumlah kali repetisi dengan lamanya waktu per tugas.

Kalau 10 kali ulangan, maka total; waktu untuk 6 gerakan masing-masing 10 detik, adalah $10 \times 6 \times 10 \text{ detik} = 600 \text{ detik}$ atau 10 menit. untuk latihan aerobik dibutuhkan latihan selama 20 menit dengan catatan, intensitas latihannya mencapai zona latihan. Yang dimaksud dengan zona latihan adalah batas maksimal frekuensi denyut nadi per menit yang diakibatkan oleh beban kerja. Bila latihan mencapai zona latihan maka diartikan, latihan itu akan berdampak positif bagi peningkatan kemampuan fisik, dan bila melebihi dapat mengancam keselamatan seseorang. Bagi anak SD dibutuhkan waktu aktif bergerak selama 30-60 menit per hari per minggu dengan memperhatikan keserasian dengan taraf perkembangannya. Dengan jumlah waktu keseluruhan sebanyak 60 menit atau lebih, hingga seberapa jam pada setiap hari, sangat dianjurkan bagi anak-anak SD.

4) Tipe (T)

Tipe adalah kekhasan dari bentuk latihan atau aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Kekhasan latihan itu terkait dengan sistem energi untuk melaksanakan suatu kegiatan. Bila siswa melakukan latihan aerobik, maka sistem energi itu bergabung dengan sistem oksigen.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah sebagai orang yang cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidup manusia.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dikatakan kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik.

Menurut Sajoto (1998: 8), komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan (*endurance*) dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yakni :
 - a) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama.
 - b) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya otot (*mascular power*) kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- 4) Kecepatan (*speed*) kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam

waktu sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda.

- 5) Daya lentur (*flexibility*) efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan fleksibilitas persendian seluruh tubuh.
- 6) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan (*balance*) kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu.
- 9) Ketepatan (*accuaracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran-sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin subjek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bentuk tubuh.
- 10) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan alat indra, syaraf dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap.

Menurut pendapat Rusli Lutan (2001: 63), menyatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua macam yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran yang berkaitan dengan performa.

- 1) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:
 - a) kekuatan otot
 - b) daya tahan otot
 - c) daya tahan aerobik, dan
 - d) fleksibilitas
- 2) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung lima unsur pokok yaitu:
 - a) koordinasi

- b) agilitas
- c) kecepatan gerak
- d) *power*, dan
- e) keseimbangan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 4), bahwa kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan jantung, kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
 - a) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa.

Usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seseorang. Berdasarkan pendapat para pakar tentang komponen atau unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kesegaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan didukung oleh empat komponen, yaitu daya tahan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Sedangkan kesegaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002: 3). Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 4) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kebugaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

e. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani

Kondisi atau tingkat kesegaran jasmani seseorang pada dasarnya sesuai dengan jenis dan intensitas pekerjaan orang tersebut. Untuk itu, perlu

diketahui kesegaran jasmani sebab kesegaran jasmani sangat erat hubungannya dengan fungsinya untuk berprestasi pada bidangnya. Dalam petunjuk umum pelaksanaan dan pengembangan kebugaran jasmani Depdikbud (1997: 21), disebutkan bahwa ada beberapa tolok ukur kesegaran jasmani yang sering digunakan di Indonesia, yaitu:

1) Tes daya tahan jantung dan paru-paru (kardiorespirasi) untuk menilai kapasitas erobik. Tes yang banyak digunakan adalah tes erobik dari Cooper, baik yang berbentuk tes lari 12 menit, atau lari 2400 meter dan jalan cepat 4800 meter.

2) Tes naik turun bangku

Tes naik turun bangku yang lazim atau banyak digunakan adalah tes naik turun bangku cara *Harvard* (*Harvard step test*).

3) Tes *Performance*

a) *US Navy Performance Test*, tesnya berupa rangkaian terdiri atas 5 butir tes. Rangkaian tes ini banyak dipergunakan oleh ABRI.

b) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Rangkaian tes ini terdiri atas 5 butir tes, berlaku untuk 4 kelompok umur dan dibedakan antara masing-masing jenis kelamin. Pengelompokan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut yaitu: kelompok tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun, kelompok tingkat SD kelas umur 10-12 tahun, kelompok tingkat SMP umur 13-15 tahun, dan kelompok tingkat SMA umur 16-19 tahun. Adapun 5 butir tes tersebut meliputi: lari jarak pendek, gantung

angkat tubuh (putra) atau gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah.

4. Hakikat Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 180), bahwa pada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Pada usia 6 s.d 13 tahun, siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Siswa sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang dilakukan walaupun hal tersebut belum dapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada pertauran-peraturan permainan yang tradisional.
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

- 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Setelah umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang dikutip Desmita (2009: 35) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.

- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Pada usia 10-12 tahun terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso Sumosardjuno, 1992: 133).

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2000: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok.

Secara umum karakteristik siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 adalah:

- a. Sebagian besar siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 desa Sinduadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.
- b. Hasil pengamatan terlihat kebiasaan siswa dalam hal berangkat sekolah, terlihat siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 banyak yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki, daripada yang berangkat sekolah dengan diantar oleh keluarganya.
- c. Toleransi nampak terlihat diantara para siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 (sosiologis).

- d. Dalam pembelajaran Penjasorkes, terlihat siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 nampak antusias dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran (motorik).
- e. Sebagian besar siswa kelas kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional (jasmaniah).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian Herdianto (2011) dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas” subyek yang digunakan sebagai sampel adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Jatilawang. Instrumen pengambilan data menggunakan tes TKJI. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Dari hasil perhitungan statistika rata-rata *pretest* sebesar 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran *posstest* mengalami peningkatan sebesar 29,90%. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesegaran jasmani yang cukup baik , yaitu dari kriteria kurang menjadi baik.

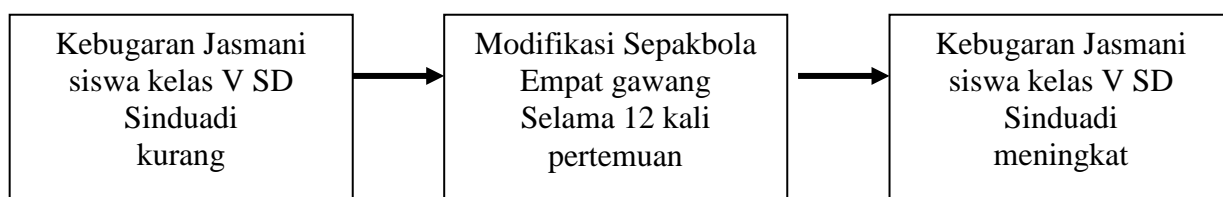
2. Penelitian Abadi Mulyo (2015) yang berjudul “Pengaruh Permainan *Gobak Sodor* terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 5 Padang Mulya Koba Bangka Tengah”. Jenis penelitian ini pra eksperimental dengan desain “*one group pretest and posttest design*”. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 5 Padang Mulya yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu TKJI untuk siswa usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh permainan *gobak sodor* terhadap kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 5 Padang Mulya, dengan nilai t hitung $6,596 > t$ tabel 2,09, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,65%.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang lebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak, sebab kesegaran jasmani merupakan manifestasi aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas.

Anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, dan untuk mengetahuinya perlu diadakan tes kebugaran jasmani. Selama ini di dalam sekolah dasar jarang sekali guru melakukan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya dikarenakan berbagai macam faktor. Berdasarkan kenyataan yang ada membuat saya berkeinginan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani dan sportivitas di SD N Sinduadi 1 melalui pembelajaran permainan modifikasi sepakbola empat gawang. Alasan saya meneliti tes kebugaran jasmani dan sportivitas dengan dengan TKJI dan angket, karena TKJI mudah dilakukan, biaya yang dikeluarkan tidak terlalu besar dan waktu yang diperlukan relatif cepat. Untuk mengukur sportivitas menggunakan angket untuk mengamati setiap pembelajaran permainan modifikasi sepakbola empat gawang.

Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu:

Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016.

Ha : ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian
(Sukardi, 2009: 18)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*) (diambil pada tanggal 8 Februari 2016)

X : Perlakuan (*Treatment*) (12 kali pertemuan)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*) (diambil pada tanggal 11 Maret 2016)

Penelitian ini menggunakan *treatment* atau perlakuan berupa latihan permainan sepakbola modifikasi untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani siswa, dengan frekuensi perlakuan sebanyak 12 kali (Noviada, I Nyoman, Eka, 2014). Sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest* dengan menggunakan tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan permainan sepakbola modifikasi empat gawang, sesudah itu dites kembali/diberi *posttest* dengan tes yang sama. Hasil yang

diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-*t*.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan sepakbola modifikasi, sedangkan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Permainan sepakbola modifikasi empat gawang adalah permainan sepakbola yang dimodifikasi dengan jumlah pemain setiap regu ada 4-5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B, C, atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain

yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan, untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian.

2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman tahun 2015/2016 untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Dalam penelitian ini untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 25).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman yang berjumlah 20 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan

sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan kriteria, yaitu: (1) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, (2) berusia 10-12 tahun, (3) bersedia menjadi sampel, (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Oleh sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

a. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

- 1) Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
 - 2) Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
- b. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
- 1) Untuk putra validitas sebesar 0.884
 - 2) Untuk putri validitas sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran tes kesegaran jasmani dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes TKJI. Di samping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan

dalam pengukuran. Demikian pula pada siswa peneliti juga memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan.

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (*centimeter*).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan

klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	6.3'' ke bawah	51'' ke atas	23 ke atas	46 ke atas	2'19'' ke bawah	5
4	6.4''-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'20''-2'30''	4
3	7.0''-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''-2'45''	3
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46-3.44''	2
1	8.9''-ke atas	4'' ke bawah	3 ke bawah	23 ke bawah	3.45'' ke atas	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25 ke atas	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	9 ke bawah	Kurang sekali (KS)

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi Kuadrat* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{f_o - f_h}{f_h}$$

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

F_o : Frekuensi yang diobservasi

F_h : Frekuensi yang diharapkan

(Sumber: Sugiyono, 2011: 107)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis

data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

(Sumber: Sugiyono, 2011: 125)

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \frac{s_1}{n_1} \frac{s_2}{n_2}}}$$

Keterangan:

x_1 : rata-rata sampel 1

x_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari – 11 Maret 2016. *Pretest* diambil pada tanggal 8 Februari 2016 dan *posttest* pada tanggal 11 Maret 2016. Latihan permainan sepakbola modifikasi dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu pada pukul 14.30 WIB-16.00 WIB. Penelitian dilakukan di lapangan futsal jalan Magelang KM 06 Sleman, Yogyakarta.

Hasil *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dijelaskan sebagai berikut:

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 10,00, nilai maksimal = 15,00, rata-rata (*mean*) = 12,35, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,39. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 14,00, nilai maksimal = 18,00, rata-rata (*mean*) = 15,50, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,47. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

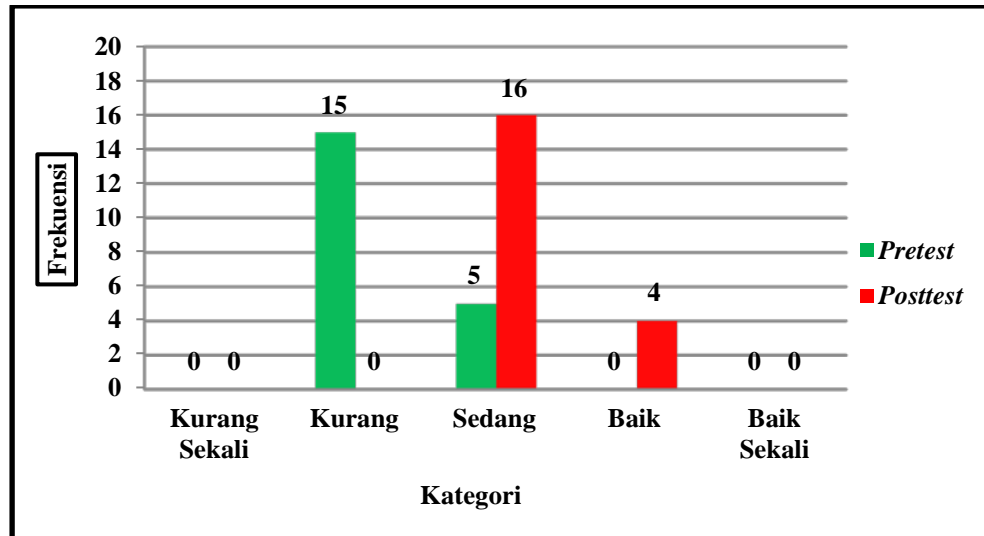
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	12,3500	15,5000
<i>Median</i>	12,0000	15,0000
<i>Mode</i>	12,00	14,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,38697	1,46898
<i>Minimum</i>	10,00	14,00
<i>Maximum</i>	15,00	18,00
<i>Sum</i>	247,00	310,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	≥ 22	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	18 – 21	Baik	0	0%	4	20%
3	14 – 17	Sedang	5	25%	16	80%
4	10 – 13	Kurang	15	75%	0	0%
5	≤ 9	Kurang Sekali	0	0%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

Hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing komponen kesegaran jasmani yang terdiri atas, lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 m disajikan sebagai berikut:

a. Lari 40 m

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* lari 40 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 6,22, nilai maksimal = 9,55, rata-rata (*mean*) = 7,93, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,74. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 6,18, nilai maksimal = 8,65, rata-rata (*mean*) = 7,59, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,59. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lari 40 m

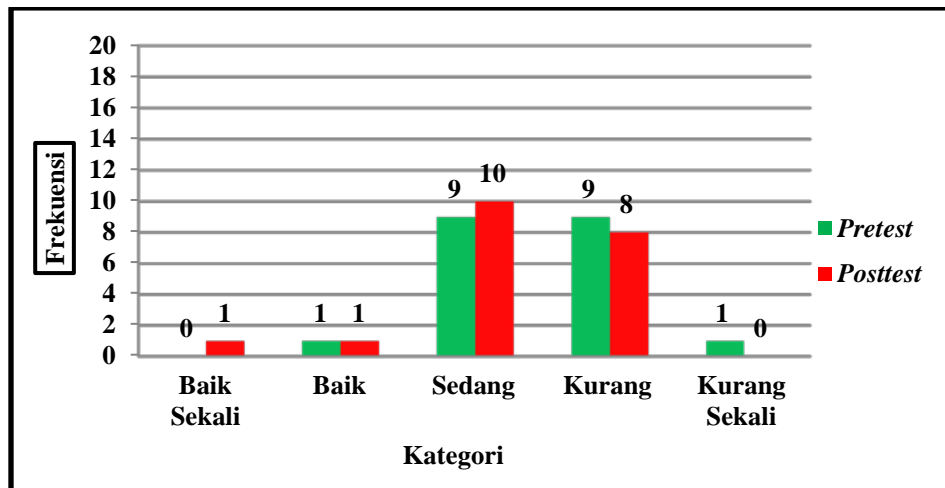
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	7,9345	7,5880
<i>Median</i>	7,8850	7,4900
<i>Mode</i>	8,16	7,12 ^a
<i>Std. Deviation</i>	,74439	,59654
<i>Minimum</i>	6,22	6,18
<i>Maximum</i>	9,55	8,65
<i>Sum</i>	158,69	151,76

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* lari 40 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Lari 40 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	$\geq 6.3''$	Baik Sekali	0	0%	1	5%
2	6.4''-6.9''	Baik	1	5%	1	5%
3	7.0''-7.7''	Sedang	9	45%	10	50%
4	7.8''-8.8''	Kurang	9	45%	8	40%
5	$\leq 8.9''$	Kurang Sekali	1	5%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* lari 40 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Lari 40 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

b. Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* gantung siku tekuk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 5,75, nilai maksimal = 34,60, rata-rata (*mean*) = 17,72, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 9,54. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 8,93, nilai maksimal = 37,15, rata-rata (*mean*) = 21,64, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 17,34. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* GST

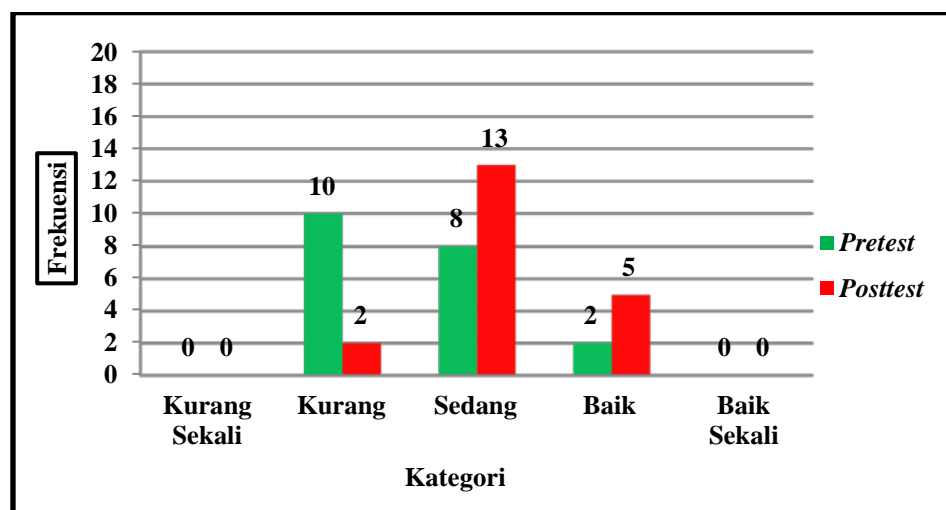
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	17,7185	21,6415
<i>Median</i>	14,2550	17,3400
<i>Mode</i>	5,75 ^a	8,93 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9,53661	8,70799
<i>Minimum</i>	5,75	8,93
<i>Maximum</i>	34,60	37,15
<i>Sum</i>	354,37	432,83

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* gantung siku tekuk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			f	%	f	%
1	$\geq 51''$	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	$31''-50''$	Baik	2	10%	5	25%
3	$15''-30''$	Sedang	8	40%	13	65%
4	$5''-14''$	Kurang	10	50%	2	10%
5	$\leq 4''$	Kurang Sekali	0	5%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* gantung siku tekuk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

c. Baring Duduk

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* baring duduk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 7,00, nilai maksimal = 18,00, rata-rata = 12,95, dengan simpang baku = 2,70. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 13,00, nilai maksimal = 24,00, rata-rata = 19,35, dengan simpang baku = 3,27. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Baring Duduk

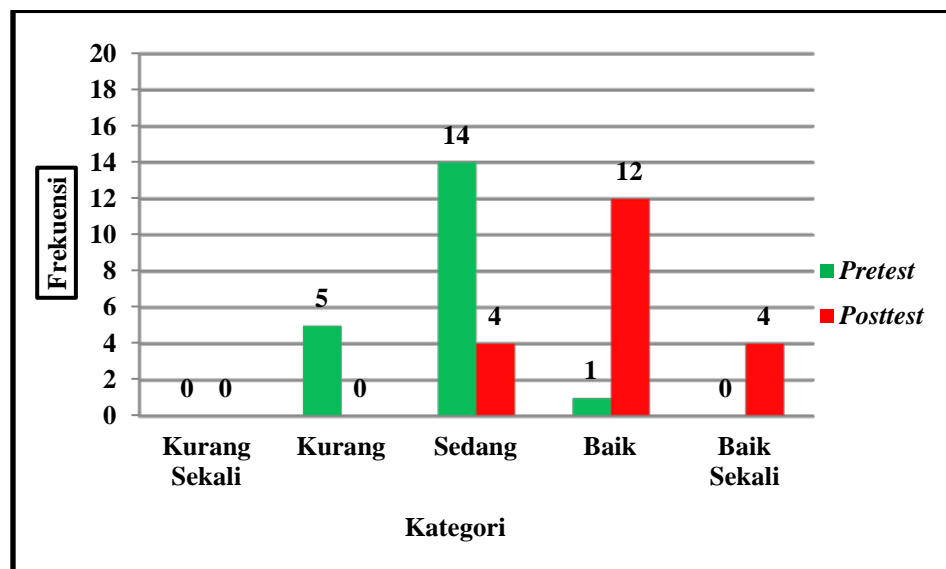
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	12,9500	19,3500
<i>Median</i>	13,0000	19,0000
<i>Mode</i>	14,00	19,00
<i>Std. Deviation</i>	2,70429	3,26505
<i>Minimum</i>	7,00	13,00
<i>Maximum</i>	18,00	24,00
<i>Sum</i>	259,00	387,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* baring duduk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 yaitu:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Baring Duduk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	≥ 23	Baik Sekali	0	0%	4	20%
2	18-22	Baik	1	5%	12	60%
3	12-17	Sedang	14	70%	4	20%
4	4-11	Kurang	5	25%	0	10%
5	≤ 3	Kurang Sekali	0	5%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* baring duduk siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Baring Duduk Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

d. Loncat Tegak

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* loncat tegak siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 17,00, nilai maksimal = 37,00, rata-rata (*mean*) = 29,15, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5,03. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 23,00, nilai maksimal = 39,00, rata-rata (*mean*) = 32,90, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,86. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Loncat Tegak

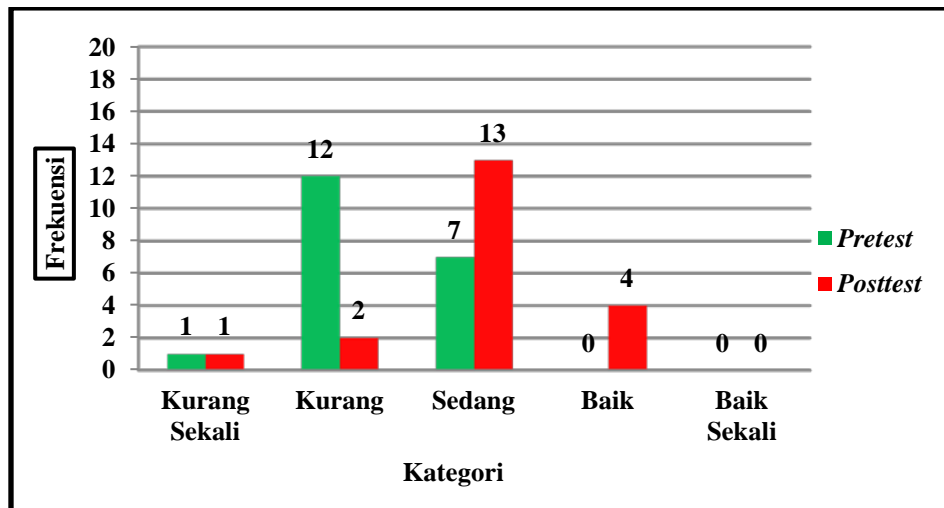
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	32,9000	3,1305
<i>Median</i>	32,0000	3,2350
<i>Mode</i>	31,00	3,21 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,86482	,32829
<i>Minimum</i>	23,00	2,32
<i>Maximum</i>	39,00	3,47
<i>Sum</i>	658,00	62,61

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* loncat tegak siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	≥ 46	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	38-45	Baik	0	0%	4	20%
3	31-37	Sedang	7	35%	13	65%
4	24-30	Kurang	12	60%	2	10%
5	≤ 23	Kurang Sekali	1	5%	1	5%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* loncat tegak siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Loncat Tegak Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

e. Lari 600 m

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* lari 600 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 2,32, nilai maksimal = 3,47, rata-rata (*mean*) = 3,13, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,33. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 2,29, nilai maksimal = 3,25, rata-rata (*mean*) = 2,65, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,34. Hasil selengkapnya disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lari 600 m

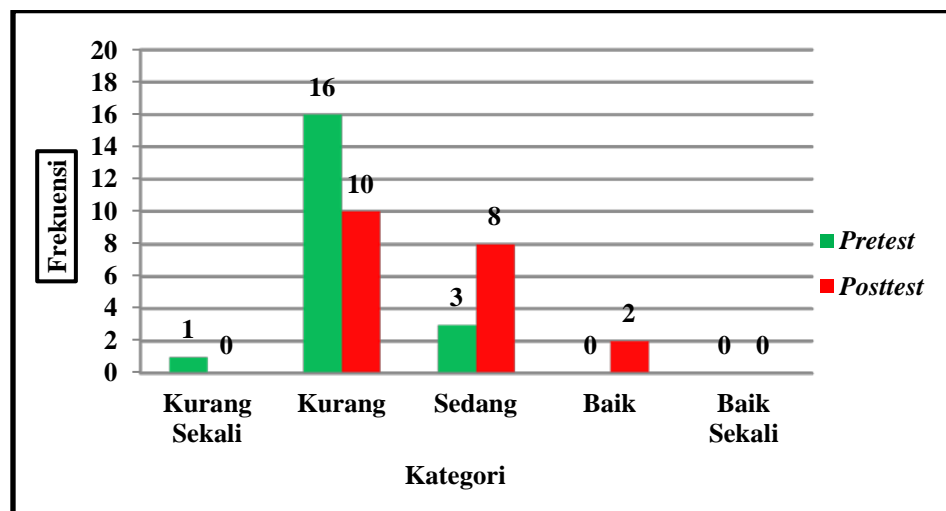
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	3,1305	2,6480
<i>Median</i>	3,2350	2,4600
<i>Mode</i>	3,21 ^a	3,08
<i>Std. Deviation</i>	,32829	,33964
<i>Minimum</i>	2,32	2,29
<i>Maximum</i>	3,47	3,25
<i>Sum</i>	62,61	52,96

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, *pretest* dan *posttest* lari 600 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Lari 600 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			f	%	f	%
1	$\leq 2'19''$	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	2'20''-2'30''	Baik	0	0%	2	10%
3	2'31''-2'45''	Sedang	3	15%	8	40%
4	2'46-3.44''	Kurang	16	80%	10	50%
5	$\geq 3.45''$	Kurang Sekali	1	5%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* lari 600 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Lari 600 m Siswa Putra Kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20*. Hasilnya pada tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,403	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,227	0,05	Normal

Dari hasil tabel 16 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,750	Homogen

Dari tabel 17 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. $p\ 0,750 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan permainan modifikasi sepakbola memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmanisiswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 18 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 79.

Tabel 18. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	12,3500	10,447	2,09	0,000	3,15000	25,51%
<i>Posttest</i>	15,5000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,447 dan $t_{(0,05)(19)} = 2,09$ dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,447 $> t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian

hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016”, diterima. Artinya latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016. Dari data *pretest* memiliki rerata 12,35, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 15,50. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,15, dengan kenaikan persentase sebesar 25,51%.

Uji t masing-masing komponen kebugaran jasmani yang terdiri atas, lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 m disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Masing-masing Komponen Kebugaran Jasmani

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih	%
Lari 40 m	7,9445	5,144	2,09	0,000	0,35650	4,49%
	7,5880					
GST	17,7185	9,901	2,09	0,000	3,92300	22,14%
	21,6415					
Baring duduk	12,9500	11,961	2,09	0,000	6,40000	49,42%
	19,3500					
Loncat Tegak	29,1500	8,630	2,09	0,000	3,75000	12,86%
	32,9000					
Lari 600 m	3,1305	4,742	2,09	0,000	0,48250	15,41%
	2,6480					

Berdasarkan tabel 19 di atas, menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ $(0,05)(19)$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kebugaran jasmani awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui

ada atau tidaknya peningkatan kesegaran jasmani terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015-2016 dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman setelah melakukan *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan permainan modifikasi sepakbola empat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 10,447 > t_{tabel (0,05)(19) 2,09}$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kesegaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* latihan permainan modifikasi sepakbola dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 25,51%.

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Aturan main dalam permainan

sepakbola empat gawang adalah sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu ada 4-5 orang anak, dan jumlah regu ada 4 regu sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D. Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan lambungan di tengah lapangan. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 langkah saja. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain.

Setelah permainan sudah berjalan 10 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan

dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 10 menit, maka bola ditambah 2 buah bola, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, maka permainan dimulai dari masing-masing regu menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

Menurut Wahjoedi (2000: 6), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan sesuatu sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan dan sisa tenaganya masih dapat untuk menikmati waktu luang, serta siap untuk menghadapi kesukaran atau bahaya yang mungkin timbul dimana orang-orang yang tidak fit tidak akan mampu melakukan. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut kebugaran dinamis. Seseorang olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang

berarti digunakan untuk menikmati waktu luang. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa berbeda-beda, hal ini diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 3) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kesegaran jasmani siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 10,447 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 25,51%, sehingga H_a diterima. Secara rinci hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kecepatan lari 40 m siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 5,144 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 4,49%.
2. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kekuatan otot lengan siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 9,901 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 22,14%.
3. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap kekuatan otot perut siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

dengan nilai $t_{hitung} = 11,961 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 49,42%.

4. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap *power* tungkai siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 8,630 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,86%.
5. Ada pengaruh yang signifikan permainan modifikasi sepakbola empat gawang terhadap daya tahan aerobik siswa putra kelas V di SD Negeri Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai $t_{hitung} = 4,742 > t_{(0,05)(19)} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,41%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa latihan modifikasi sepakbola mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, maka latihan modifikasi sepakbola dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kesegaran jasmani siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Sebaiknya ada kelompok kontrol untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kebugaran jasmani sesudah diberikan *treatment*.
4. Pemberian *treatment* yang hanya 1 bulan kurang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan..

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi Mulyo. (2015). Pengaruh Permainan *Gobak Sodor* terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 5 Padang Mulya Koba Bangka Tengah. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus S. Suryobroto. (2015). *Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan. Yogyakarta.
- Depdikbud. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dietrich, K., dan Dietrich, KJ., (1981). *Sepak Bola: Aturan dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi Darmawan. (2014). Metode Latihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol 1 Tahun 2014.
- Havid Firmansyah P. (2011). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herdianto. (2011). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN 1 Jatilawang Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, E.B. (2000). *Jilid 1. perkembangan anak* edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- PSSI. (2002). *Peraturan Permainan Khusus Pemain Berusia 12 Tahun*. 7V7 (satu tim 7 pemain). Jakarta. Januari.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas – Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Dasar di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann, T. (2012). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Soedjono dkk. (1999). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *”Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.”* Bandung: CVF Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhartono. (2012). *Kemampuan Dasar Dribbling dan Short Passed Sepakbola Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 014/UN.34.16/PP/2016.

08 Januari 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Sleman
cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Gaha Nur Putra Pamungkas.

NIM : 12604221013.

Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.

Tempat/obyek : SD Negeri Sinduadi 1.

Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V di SD N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Suherman S. Suherman, M.Ed.
1988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Sinduadi 1.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan dari BAPPEDA

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 866800, Faksimile (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
SURAT IZIN Nomor : 070 / Bappeda / 328 / 2016	
TENTANG PENELITIAN KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/302/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
	Tanggal : 25 Januari 2016
MENGIZINKAN :	
Kepada	:
Nama	: GANA NUR PUTRA PAMUNGKAS
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 12604221013
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah	: Prayan Denokan Sendangsari Minggir Sleman
No. Telp / HP	: 085729914208
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V DI SD N SINDUADI I KECAMATAN MLATI KABUPATEN SLEMAN
Lokasi	: SD N 1 Sinduadi Mlati Sleman
Waktu	: Selama 3 Bulan mulai tanggal 25 Januari 2016 s/d 25 April 2016
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
<ol style="list-style-type: none">1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 25 Januari 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris u.b. Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan	
 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Pembina IV/a NIP. 19720411 199603 2 003	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman4. Camat Mlati5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Mlati6. Ka. SD N 1 Sinduadi Mlati Sleman7. Dekan FIK UNY8. Yang Bersangkutan	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Sinduadi 1



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SD NEGERI SINDUADI 1
Alamat : Jl. Magelang KM. 06, Karanganyar No 59 A
Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta
Tlp. 0274 623636 / 085868291888

SURAT KETERANGAN

No : 043/SD SIA 1/III/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. THOHARUDDIN,S.Ag.
NIP : 19590301 198202 1 004
Pangkat Gol/ Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Sinduadi 1

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : GUNA NUR PUTRA PAMUNGKAS
NIM : 12604221013
Program/ Tingkat : S 1
Jurusan : PGSD Penjas
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Sejak tanggal 8 Februari 2016 s/d 12 Maret 2016 (selama 1 bulan) telah melaksanakan Penelitian/ Pra Survey/ Ujian Validitas/ PKL dengan judul :
" PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI SEPAKBOLA TERHADAP KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS V DI SDN SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI KABUPATEN SLEMAN"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 28 Maret 2016
Kepala SD Negeri Sinduadi 1

M. THOHARUDDIN,S.Ag.
NIP. 19590301 198202 1 004

Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch

 <p> PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062 </p>	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 421 / SW - 7 / 1 / 2015 Number :	
No. Order : 006742 Diterima tgl : 27 Januari 2015	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Name : Kapasitas : 9 jam Capacity : Daya Baca : 0,01 detik Accuracy :	Tipe/Model : Type/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Sewan Trade Mark/Manufaktur :
PEMILIK Owner Nama : Wahyu Tri Laksono Name : Alamat : Kidulan, Salam Rejo, Sentolo Kulon Progo Address :	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Method : Standar : Casio HS-80TW.IDF Standard : Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN Traceability :	
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 27 Januari 2015 Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta LOKASI KALIBRASI Location of calibration :	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10% HASIL Result : Lihat sebaliknya	
Yogyakarta, 27 Januari 2015 Kepala  Sudaryono, SE NIP. 19560714 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Wahyu Tri Laksono
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration


Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p>SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 5456 / UP - 441 / XII / 2015 Number</p>	
<p>No. Order : 008767 Diterima tgl : 7 Desember 2015</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 m Daya Baca : 1 mm Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan :</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Nama : Novandaru Dwi Cahyo Nugroho Alamat : Dalangan, Triharjo, Wates, Kulon Progo</p>
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN</p>
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p>	<p>: 7 Desember 2015</p>
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification</p>	<p>: Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification</p>	<p>: Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%</p>
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification</p>	<p>: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</p>
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification</p>	<p>: 30 November 2016</p>
<p>Yogyakarta, 11 Desember 2015</p> <p>Kepala Sugardaryono, SE NIB 09580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Novandaru Dwi Cahyo Nugroho
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian


Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Data Penelitian

DATA *PRETEST* KEBUGARAN JASMANI

No	Nama	Lari 40 m		GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Σ	Kategori
		Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	YF	8.87	2	8.28	2	14	3	35	3	3.28	2	12	Kurang
2	HF	8.16	2	8.31	2	14	3	37	3	3.25	2	12	Kurang
3	AD	8.25	2	30.25	3	13	3	36	3	2.44	3	14	Sedang
4	YS	6.42	4	30.75	3	11	2	24	2	2.32	3	14	Sedang
5	RV	8.71	2	11.34	2	10	2	24	2	3.21	2	10	Kurang
6	PR	9.55	1	10.75	2	10	2	32	3	3.47	2	10	Kurang
7	DM	7.37	3	12.85	2	12	3	33	3	3.34	2	13	Kurang
8	MH	8.07	2	5.75	2	16	3	24	2	3.10	2	11	Kurang
9	FJ	8.16	2	34.6	4	18	4	26	3	3.12	2	15	Sedang
10	MR	8.49	2	32.32	4	13	3	24	2	3.31	2	13	Kurang
11	DH	7.42	3	30.01	3	15	3	17	1	3.30	2	12	Kurang
12	FT	7.76	3	8.09	2	14	3	29	2	3.37	2	12	Kurang
13	LC	7.23	3	15.66	3	9	2	28	2	3.22	2	12	Kurang
14	AD	7.67	2	26.22	3	7	2	29	2	3.28	2	11	Kurang
15	RS	7.62	3	17.17	3	17	3	30	2	3.41	2	13	Kurang
16	MA	7.75	3	22.27	3	12	3	34	3	3.25	2	14	Sedang
17	AK	8.01	2	11.14	2	12	3	34	3	3.21	2	12	Kurang
18	BR	7.04	3	15.75	3	15	3	30	2	2.45	3	14	Sedang
19	MJ	7.56	3	12.32	2	13	3	29	2	3.13	2	12	Kurang
20	FR	8.78	2	10.54	2	14	3	28	2	3.15	2	11	Kurang

DATA POSTTEST KEBUGARAN JASMANI

No	Nama	Lari 40 m		GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m		Σ	Kategori
		Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai		
1	YF	7.56	3	15.13	3	23	5	38	4	2.41	3	18	Baik
2	HF	8.06	2	13.00	2	20	4	39	4	3.08	2	14	Sedang
3	AD	7.90	2	33.15	4	21	4	38	4	2.30	4	18	Baik
4	YS	6.18	5	34.55	4	18	4	31	3	3.02	2	18	Baik
5	RV	8.14	2	16.39	3	18	4	30	2	2.43	3	14	Sedang
6	PR	8.65	2	15.43	3	19	4	34	3	2.33	3	15	Sedang
7	DM	7.12	3	15.60	3	22	4	38	4	2.47	2	16	Sedang
8	MH	7.97	2	8.93	2	23	5	28	2	2.44	3	14	Sedang
9	FJ	8.05	2	37.15	4	24	5	31	3	3.10	2	16	Sedang
10	MR	8.34	2	34.00	4	22	4	32	3	2.38	3	16	Sedang
11	DH	7.40	3	33.42	4	24	5	23	1	2.42	3	16	Sedang
12	FT	7.42	3	15.25	3	21	4	34	3	3.25	2	15	Sedang
13	LC	7.14	3	16.12	3	15	3	31	3	2.73	2	14	Sedang
14	AD	7.42	3	30.21	3	13	3	32	3	3.22	2	14	Sedang
15	RS	7.21	3	21.08	3	19	4	32	3	2.64	2	15	Sedang
16	MA	7.12	3	24.14	3	15	3	35	3	2.55	2	14	Sedang
17	AK	7.72	3	16.25	3	14	3	36	3	2.45	3	15	Sedang
18	BR	6.83	4	18.35	3	19	4	34	3	2.29	4	18	Baik
19	MJ	7.23	3	17.62	3	19	4	31	3	3.08	2	15	Sedang
20	FR	8.30	2	17.06	3	18	4	31	3	2.37	3	15	Sedang

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		12.3500	15.5000
Median		12.0000	15.0000
Mode		12.00	14.00 ^a
Std. Deviation		1.38697	1.46898
Minimum		10.00	14.00
Maximum		15.00	18.00
Sum		247.00	310.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	10.0	10.0	10.0
	11	3	15.0	15.0	25.0
	12	7	35.0	35.0	60.0
	13	3	15.0	15.0	75.0
	14	4	20.0	20.0	95.0
	15	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	6	30.0	30.0	30.0
	15	6	30.0	30.0	60.0
	16	4	20.0	20.0	80.0
	18	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

MASING-MASING KOMPONEN KESEGERAN JASMANI

Statistics

	Pretest Lari 40 m	Posttest lari 40 m	Pretest GST	Posttest GST	Pretest Baring Duduk	Posttest Baring Duduk	Pretest Loncat Tegak	Posttest Loncat Tegak	Pretest Lari 600 m	Posttest Lari 600 m
N Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	7.9445	7.5880	17.7185	21.6415	12.9500	19.3500	29.1500	32.9000	3.1305	2.6480
Median	7.8850	7.4900	14.2550	17.3400	13.0000	19.0000	29.0000	32.0000	3.2350	2.4600
Mode	8.16	7.12 ^a	5.75 ^a	8.93 ^a	14.00	19.00	24.00	31.00	3.21 ^a	3.08
Std. Deviation	.72112	.59654	9.53661	8.70799	2.70429	3.26505	5.02913	3.86482	.32829	.33964
Minimum	6.42	6.18	5.75	8.93	7.00	13.00	17.00	23.00	2.32	2.29
Maximum	9.55	8.65	34.60	37.15	18.00	24.00	37.00	39.00	3.47	3.25
Sum	158.89	151.76	354.37	432.83	259.00	387.00	583.00	658.00	62.61	52.96

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Lari 40 m

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.42	1	5.0	5.0	5.0
7.04	1	5.0	5.0	10.0
7.23	1	5.0	5.0	15.0
7.37	1	5.0	5.0	20.0
7.42	1	5.0	5.0	25.0
7.56	1	5.0	5.0	30.0
7.62	1	5.0	5.0	35.0
7.67	1	5.0	5.0	40.0
7.75	1	5.0	5.0	45.0
7.76	1	5.0	5.0	50.0
8.01	1	5.0	5.0	55.0
8.07	1	5.0	5.0	60.0
8.16	2	10.0	10.0	70.0
8.25	1	5.0	5.0	75.0
8.49	1	5.0	5.0	80.0
8.71	1	5.0	5.0	85.0
8.78	1	5.0	5.0	90.0
8.87	1	5.0	5.0	95.0
9.55	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest lari 40 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.18	1	5.0	5.0	5.0
	6.83	1	5.0	5.0	10.0
	7.12	2	10.0	10.0	20.0
	7.14	1	5.0	5.0	25.0
	7.21	1	5.0	5.0	30.0
	7.23	1	5.0	5.0	35.0
	7.4	1	5.0	5.0	40.0
	7.42	2	10.0	10.0	50.0
	7.56	1	5.0	5.0	55.0
	7.72	1	5.0	5.0	60.0
	7.9	1	5.0	5.0	65.0
	7.97	1	5.0	5.0	70.0
	8.05	1	5.0	5.0	75.0
	8.06	1	5.0	5.0	80.0
	8.14	1	5.0	5.0	85.0
	8.3	1	5.0	5.0	90.0
	8.34	1	5.0	5.0	95.0
	8.65	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pretest GST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.75	1	5.0	5.0	5.0
	8.09	1	5.0	5.0	10.0
	8.28	1	5.0	5.0	15.0
	8.31	1	5.0	5.0	20.0
	10.54	1	5.0	5.0	25.0
	10.75	1	5.0	5.0	30.0
	11.14	1	5.0	5.0	35.0
	11.34	1	5.0	5.0	40.0
	12.32	1	5.0	5.0	45.0
	12.85	1	5.0	5.0	50.0
	15.66	1	5.0	5.0	55.0
	15.75	1	5.0	5.0	60.0
	17.17	1	5.0	5.0	65.0
	22.27	1	5.0	5.0	70.0
	26.22	1	5.0	5.0	75.0

30.01	1	5.0	5.0	80.0
30.25	1	5.0	5.0	85.0
30.75	1	5.0	5.0	90.0
32.32	1	5.0	5.0	95.0
34.6	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest GST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8.93	1	5.0	5.0	5.0
13	1	5.0	5.0	10.0
15.13	1	5.0	5.0	15.0
15.25	1	5.0	5.0	20.0
15.43	1	5.0	5.0	25.0
15.6	1	5.0	5.0	30.0
16.12	1	5.0	5.0	35.0
16.25	1	5.0	5.0	40.0
16.39	1	5.0	5.0	45.0
17.06	1	5.0	5.0	50.0
17.62	1	5.0	5.0	55.0
18.35	1	5.0	5.0	60.0
21.08	1	5.0	5.0	65.0
24.14	1	5.0	5.0	70.0
30.21	1	5.0	5.0	75.0
33.15	1	5.0	5.0	80.0
33.42	1	5.0	5.0	85.0
34	1	5.0	5.0	90.0
34.55	1	5.0	5.0	95.0
37.15	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Pretest Baring Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	5.0	5.0	5.0
9	1	5.0	5.0	10.0
10	2	10.0	10.0	20.0
11	1	5.0	5.0	25.0
12	3	15.0	15.0	40.0
13	3	15.0	15.0	55.0

14	4	20.0	20.0	75.0
15	2	10.0	10.0	85.0
16	1	5.0	5.0	90.0
17	1	5.0	5.0	95.0
18	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest Baring Duduk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	1	5.0	5.0	5.0
14	1	5.0	5.0	10.0
15	2	10.0	10.0	20.0
18	3	15.0	15.0	35.0
19	4	20.0	20.0	55.0
20	1	5.0	5.0	60.0
21	2	10.0	10.0	70.0
22	2	10.0	10.0	80.0
23	2	10.0	10.0	90.0
24	2	10.0	10.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Pretest Loncat Tegak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	1	5.0	5.0	5.0
24	4	20.0	20.0	25.0
26	1	5.0	5.0	30.0
28	2	10.0	10.0	40.0
29	3	15.0	15.0	55.0
30	2	10.0	10.0	65.0
32	1	5.0	5.0	70.0
33	1	5.0	5.0	75.0
34	2	10.0	10.0	85.0
35	1	5.0	5.0	90.0
36	1	5.0	5.0	95.0
37	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	5.0	5.0	5.0
	28	1	5.0	5.0	10.0
	30	1	5.0	5.0	15.0
	31	5	25.0	25.0	40.0
	32	3	15.0	15.0	55.0
	34	3	15.0	15.0	70.0
	35	1	5.0	5.0	75.0
	36	1	5.0	5.0	80.0
	38	3	15.0	15.0	95.0
	39	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pretest Lari 600 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.32	1	5.0	5.0	5.0
	2.44	1	5.0	5.0	10.0
	2.45	1	5.0	5.0	15.0
	3.1	1	5.0	5.0	20.0
	3.12	1	5.0	5.0	25.0
	3.13	1	5.0	5.0	30.0
	3.15	1	5.0	5.0	35.0
	3.21	2	10.0	10.0	45.0
	3.22	1	5.0	5.0	50.0
	3.25	2	10.0	10.0	60.0
	3.28	2	10.0	10.0	70.0
	3.3	1	5.0	5.0	75.0
	3.31	1	5.0	5.0	80.0
	3.34	1	5.0	5.0	85.0
	3.37	1	5.0	5.0	90.0
	3.41	1	5.0	5.0	95.0
	3.47	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest Lari 600 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.29	1	5.0	5.0	5.0
	2.3	1	5.0	5.0	10.0
	2.33	1	5.0	5.0	15.0
	2.37	1	5.0	5.0	20.0
	2.38	1	5.0	5.0	25.0
	2.41	1	5.0	5.0	30.0
	2.42	1	5.0	5.0	35.0
	2.43	1	5.0	5.0	40.0
	2.44	1	5.0	5.0	45.0
	2.45	1	5.0	5.0	50.0
	2.47	1	5.0	5.0	55.0
	2.55	1	5.0	5.0	60.0
	2.64	1	5.0	5.0	65.0
	2.73	1	5.0	5.0	70.0
	3.02	1	5.0	5.0	75.0
	3.08	2	10.0	10.0	85.0
	3.1	1	5.0	5.0	90.0
	3.22	1	5.0	5.0	95.0
	3.25	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	12.3500	15.5000
	Std. Deviation	1.38697	1.46898
Most Extreme Differences	Absolute	.200	.233
	Positive	.200	.233
	Negative	-.150	-.156
Kolmogorov-Smirnov Z		.893	1.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		.403	.227
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.103	1	38	.750

Lampiran 9. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.3500	20	1.38697	.31014
	Posttest	15.5000	20	1.46898	.32847

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.555	.011

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-3.15000	1.34849	.30153	-3.78111	-2.51889	-10.447	19	.000

Uji t Masing-masing komponen kebugaran

1. Lari 40 meter

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.9445	20	.74439	.16645
	Posttest	7.5880	20	.59654	.13339

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.906	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	.35650	.30996	.06931	.21143	.50157	5.144	19	.000

2. Gantung Siku Tekuk

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	17.7185	20	9.53661	2.13245
	Posttest	21.6415	20	8.70799	1.94717

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.985	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-3.92300	1.77197	.39622	-4.75231	-3.09369	-9.901	19	.000

3. Baring Duduk

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12.9500	20	2.70429	.60470
	Posttest	19.3500	20	3.26505	.73009

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.694	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-6.40000	2.39297	.53508	-7.51995	-5.28005	-11.961	19	.000

4. Loncat Tegak

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	29.1500	20	5.02913	1.12455
	Posttest	32.9000	20	3.86482	.86420

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.938	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	3.75000	1.94327	.43453	-4.65948	-2.84052	-8.630	19	.000

5. Lari 600 m

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	3.1305	20	.32829	.07341
	Posttest	2.6480	20	.33964	.07595

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.072	.763

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	.48250	.45506	.10176	.26952 .69548	4.742	19	.000

Lampiran 10. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 11. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR PENGAMBILAN DATA SDN SINDDUADI 1

NO	NAMA	KLS	TANGGAL													
			pre test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Post test
1	YF	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	HF	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	AD	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	YS	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	RV	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	PR	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	DM	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	MH	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	FJ	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	MR	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	DH	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	FT	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	LC	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	AD	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	RS	V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	MA	IV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	AK	IV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	BR	IV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	MJ	IV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	FR	IV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√


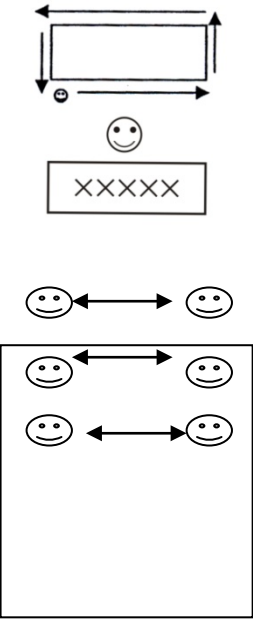
Lampiran 12. Daftar Nama Siswa SD Negeri SINDUADI 1

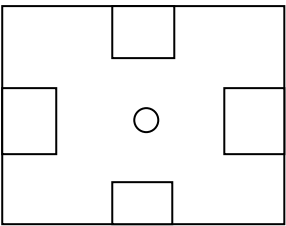
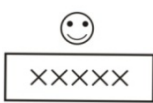
DAFTAR NAMA SISWA SDN SINDUADI 1

NO	NAMA	KL S	TEMPAT/TANGGAL LAHIR	UMUR
1	YUFLIH NOR KHOLISH	V	Jakarta, 14- Februari -2004	12 thn, 11 bln,25 hari
2	HAFISH HANU SAPUTRA	V	Sleman, 04- Maret -2004	11 thn, 11 bln, 4 hari
3	ADITYA EKA SAPUTRA	V	Sleman, 11- April -2004	11 thn, 10 bln, 28 hari
4	YOSEPH CHRISTIAN	V	Sleman, 02- September -2004	11 thn, 5 bln, 3 hari
5	REVONDA ARDIANSYAH	V	Sleman, 23- November -2004	11 thn, 3 bln, 16 hari
6	PRATAMA NUGROHO F	V	Bantul, 07- Mei -2004	11 thn, 9 bln, 1 hari
7	DIMAS TIRTA WIDA S	V	Sleman, 28- Desember -2004	11 thn, 1 bln, 11 hari
8	MUH DAAN SURYA SYAH LANA	V	Sleman, 24- April -2004	11 thn, 9 bln, 15 hari
9	FAJAR NUR HIDAYAT	V	Sleman, 14- Maret - 2004	11 thn, 10 bln, 25 hari
10	M. RAFLI ROI S	V	Sleman, 28- Agustus – 2004	11 thn, 5 bln, 14 hari
11	DHIMAS NAJMUDIN WIBOW	V	Sleman, 13- Juni -2004	11 thn, 7 bln, 26 hari
12	FATONI KHALAF	V	Gunungkidul, 17- Oktober – 2004	11 thn, 3 bln, 22 hari
13	LUCKY LEGIAN	V	Sleman, 22- Januari -2004	12 thn, 17 hari
14	ADI PANGESTU	V	Sleman, 03- Juni -2004	11 thn, 8 bln, 5 hari
15	RUIS NUR	V	Sleman, 20- Juli -2004	11 thn, 6 bln, 19 hari
16	M. ARYA	IV	Sleman, 05- Mei- 2005	10 thn, 9 bln, 3 hari
17	AKBAR FAUZI	IV	Sleman, 30- Juli -2005	10 thn, 6 bln, 9 hari
18	BRIAN UMAR J	IV	Sleman, 1- Januari -2005	11 thn, 1 bln, 7 hari
19	M JORDI	IV	Sleman, 05- November -2005	10 thn,3 bln, 3 hari
20	FARELL	IV	Sleman, 11- September -2005	10 thn, 4 bln, 28 hari

SESI LATIHAN


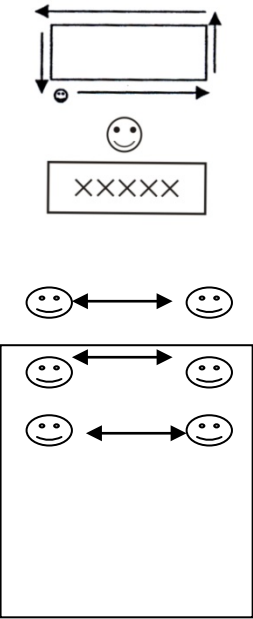
Hari, tanggal	:Senin, Rabu, Sabtu	Peralatan : 1. Bola
Jam	:	2. <i>Cones</i>
Waktu	: 90 Menit	4. Peluit
Sesi	: 1 (minggu 1)	5. <i>Stopwacth</i>
Sasaran Latihan	: sepakbola modifikasi 4 gawang	6. gawang
Jumlah Siswa	: 20 siswa	

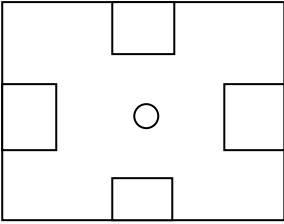

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		- Atlet dibariskan 2 persap. - Dibuka dengan doa. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
B	PEMANASAN : - Jogging - <i>Streching</i> statis dan dinamis. - Sprint dua-dua Pasing berpasangan Jarak 5 – 15 meter	3x keliling lapangan. 2x8 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit		- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan sepakbola. - <i>Streching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter. <i>Passing</i> berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola

C	<p>INTI</p> <p>Sepakbola modifikasi</p>	<p>40'</p> <p>1 x 20 menit</p> <p><i>Recovery</i> 3 menit</p>		<p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap tim bebas memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (3 gawang).</p>
D	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging <p>Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p><i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></p> <p>Evaluasi latihan dan doa penutup</p>	<p>15'</p> <p>1x keliling lapangan</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan sepakbola dengan rileks. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 1x 8 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,

SESI LATIHAN


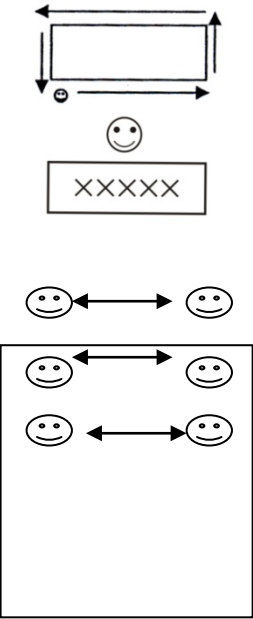
Hari, tanggal	:Senin, Rabu, Sabtu	Peralatan : 1. Bola
Jam	:	2. <i>Cones</i>
Waktu	: 90 Menit	4. Peluit
Sesi	: 2 (minggu 2)	5. <i>Stopwacth</i>
Sasaran Latihan	: sepakbola modifikasi 4 gawang	6. gawang
Jumlah Siswa	: 20 siswa	

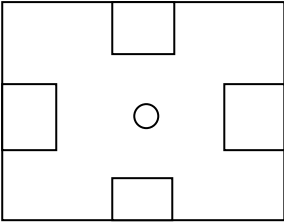

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		- Atlet dibariskan 2 persap. - Dibuka dengan doa. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
B	PEMANASAN : - Jogging - <i>Streching</i> statis dan dinamis. - Sprint dua-dua Pasing berpasangan Jarak 5 – 15 meter	3x keliling lapangan. 2x8 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit		- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan sepakbola. - <i>Streching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter. <i>Passing</i> berpasangan dua- dua. Perpasangan menggunakan 1 bola

C	<p>INTI</p> <p>Sepakbola modifikasi</p>	<p>40'</p> <p>1 x 20 menit</p> <p><i>Recovery</i> 3 menit</p>		<p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap tim bebas memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (3 gawang). Menggunakan 4 x sentuhan bola.</p>
D	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging <p>Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p><i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></p> <p>Evaluasi latihan dan doa penutup</p>	<p>15'</p> <p>1x keliling lapangan</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan sepakbola dengan rileks. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 1x 8 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,

SESI LATIHAN


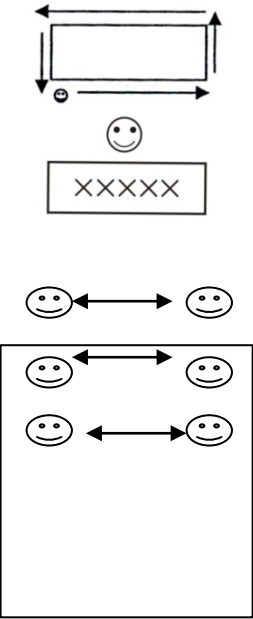
Hari, tanggal	:Senin, Rabu, Sabtu	Peralatan : 1. Bola
Jam	:	2. <i>Cones</i>
Waktu	: 90 Menit	4. Peluit
Sesi	: 3 (minggu 3)	5. <i>Stopwacth</i>
Sasaran Latihan	: sepakbola modifikasi 4 gawang	6. gawang
Jumlah Siswa	: 20 siswa	

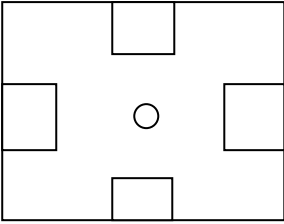

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		<ul style="list-style-type: none"> - Atlet dibariskan 2 persap. - Dibuka dengan doa. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> - Jogging - <i>Streching</i> statis dan dinamis. - Sprint dua-dua Pasing berpasangan Jarak 5 – 15 meter	20' 3x keliling lapangan. 2x8 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan sepakbola. - <i>Streching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter. <i>Passing</i> berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola

C	<p>INTI</p> <p>Sepakbola modifikasi</p>	<p>40'</p> <p>1 x 20 menit</p> <p><i>Recovery</i> 3 menit</p>		<p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap tim bebas memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (3 gawang). Menggunakan 3x sentuhan bola.</p>
D	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging <p>Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p><i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></p> <p>Evaluasi latihan dan doa penutup</p>	<p>15'</p> <p>1x keliling lapangan</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan sepakbola dengan rileks. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 1x 8 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasanagn dua-dua,

SESI LATIHAN

Hari, tanggal	:Senin, Rabu, Sabtu	Peralatan : 1. Bola
Jam	:	2. <i>Cones</i>
Waktu	: 90 Menit	4. Peluit
Sesi	: 4 (minggu 4)	5. <i>Stopwacth</i>
Sasaran Latihan	: sepakbola modifikasi 4 gawang	6. gawang
Jumlah Siswa	: 20 siswa	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		- Atlet dibariskan 2 persap. - Dibuka dengan doa. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
B	PEMANASAN : - Jogging - <i>Streching</i> statis dan dinamis. - Sprint dua-dua Pasing berpasangan Jarak 5 – 15 meter	3x keliling lapangan. 2x8 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit		- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan sepakbola. - <i>Streching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan panjang lapangan sepak bola area 15 – 20 meter. <i>Passing</i> berpasangan dua- dua. Perpasangan menggunakan 1 bola

C	<p>INTI</p> <p>Sepakbola modifikasi</p>	<p>40'</p> <p>1 x 20 menit</p> <p><i>Recovery</i> 3 menit</p>		<p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap tim bebas memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (3 gawang). Menggunakan 3x sentuhan bola.</p>
D	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging <p>Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p><i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i></p> <p>Evaluasi latihan dan doa penutup</p>	<p>15'</p> <p>1x keliling lapangan</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan sepakbola dengan rileks. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 1x 8 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua,

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Siswa sedang dibariskan



Siswa bermain Sepakbola 4 Gawang



Tes Baring Duduk



Tes GST